



آرتروز بی اتفاق نیست ...

(آرتروز گردن، کتف، کمر)

دکتر عباس فرزندگان

مهندس سعید صالحیان

سرشناسه: فرزندگان، عباس، ۱۳۴۳
عنوان: آرتروز یک اتفاق نیست (آرتروز گردن، کتف، کمر)
پدیدآورندگان: عباس فرزندگان، سعید صالحیان
مشخصات نشر: تهران، انتشارات علوی، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری: ۹۶ ص، مصور.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۱۰-۳۸۷-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
پادداشت: ۴، شماره ۹۶ ص
عنوان دیگر: آرتروز گردن، کتف، کمر
نوع: آرتروز
موضوع: رتروز - ورزش در - اتی
شناسه اثر: فرزندگان، علیرضا، ۱۳۵۶
رده‌بندی کنگر: ۶۳۳-۱۳۹۳
رده‌بندی دیویی: ۷۲۲/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۰۹۱۸

انتشارات علوی

مقابل دانشگاه تهران، ساختمان ۱۴۳۰ (ظرفچی)، واحد ۱۰، تلفن: ۶۶۴۰۷۵۱۳-۶۶۴۶۵۰۳۵

آرتروز یک اتفاق نیست...

مولفان: دکتر عباس فرزندگان، مهندس سعید صالحیان

ویراستار: مهندس سعید صالحیان

حروفچینی و صفحه‌آرایی: علیرضا فرزندگان

طراح جلد: علیرضا فرزندگان

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۴

تیراژ: ۲۲۰۰

قیمت: ۵۰،۰۰۰ ریال

خواننده عزیز

به هر کجا که می‌رویم (باور کنید به هر کجا که می‌رویم) مردم از بیماری‌های دنیای مدرن گلایه دارند. بیماری‌هایی که طی دهه‌های اخیر همزمان با تغییر سبک زندگی‌مان شیوع بیشتری یافتند. در جمع خانواده، تاکسی، محل کار، مهم نیست کجا؛ هر کجا که هستیم کسی بی تاب است که راه حل مشکلش را بداند.

می‌پرسید چه مشکلی؟ تصورش را بکنید؛ روزی هست که از چاقی، کمردرد و گردن‌درد، دیابت قندی، نارسایی‌های قلبی و عروقی نشویم؟ یک بار یک فروشنده هنگامی که مشغول خریدن لباس بودم از من پرسید: آیا راهی هست که با وجود ساعت‌ها ایستادن و سر و کله زدن با مشتریان بدون احساس کمردرد به خانه بروم؟

هر روز در کلینیک با بیماران متعددی سروکار دارم که حتی در سنین جوانی دچار دردها و بی‌حسی‌های اندام تحتانی یا فوقانی شده‌اند. نه تنها سلامتی‌شان به خطر افتاده، بلکه در مال و روانی نیز متحمل می‌شوند:

هزینه‌های تشخیص، درمان جراحی، فیزیوتراپی و غیبت از کار. هزینه‌هایی که در بیشتر موارد پایه علمی نداشته و ناشی از اشتباهات پزشکی یا اصرار بیمار به انجام برخی درمان‌ها از آرایش‌هاست. مثلاً برای تشخیص کمردرد نیازی به انجام «ام آر آی» نیست. اگر در مردم خاص در حالی که به وفور می‌بینیم که بیماران متعددی به علت کمردرد «ام آر آی» شده‌اند. آمارها نشان می‌دهد بیش از ۹۰ درصد «ام آر آی»‌های انجام شده، رای کمردرد، پایه‌های علمی نداشته و بی‌مورد انجام می‌شوند. از سوی دیگر در بیش از ۲۰ درصد افراد سالم «ام آر آی» کمر غیرطبیعی است.

بعد از ۲۰ سال تجربه، معاینه و درمان افراد مبتلا به بیماری‌های عضلانی استخوانی نظیر کمردرد و گردن‌درد باید بگویم گرفتن یک شش سال دقیق و یک معاینه می‌تواند با دقت بالایی محل درگیر را مشخص کند. از سوی دیگر با اطلاع از روش‌های پیشگیری از این بیماری‌ها هرگز به آنها مبتلا نمی‌شوید. حتی درمانی که علائم بیماری ظاهر شده باشند، می‌توانید با تصحیح شیوه‌ی زندگی نه تنها از پیشرفت آن جلوگیری کنید بلکه در بهبود علائم نیز بکوشید. جالب اینجاست که پیشگیری از این بیماری‌ها به قدری آسان و کم هزینه است که آرزو می‌کردید که قبل از مواجه با بیماری عضلانی استخوانی پاسخ را می‌دانستید.

این کتاب را به این منظور تألیف کردیم که مانند یک راهنمای شناخت و پیشگیری از دو بیماری سیستم عضلانی استخوانی (یعنی کمردرد و گردن درد) شما را یاری نماید تا هرگز رنگ کمردرد و گردن درد را به خود نینید. اختلالات مربوط به سیستم عضلانی استخوانی گردن و کمر شامل تمام بیماری‌هایی است که سیستم عضلانی استخوانی، مهره‌ها، دیسک‌های بین مهره و اعصاب این ناحیه را درگیر می‌کنند. قصد ندارم به تک تک این بیماری‌ها اشاره کنم و تنها دانستن نکاتی چند در مورد پیشگیری از آن‌ها شما را یاری می‌کند. مهم است بدانید که انجام چند ورزش ساده و روش‌های صحیح نشستن می‌تواند براحتی از ایجاد این بیماری‌ها جلوگیری نماید.

علائم بیماری‌ها

۱- هرگونه احساس نااحتی به صورت درد، سوزش، بی‌حسی و کرختی در گردن، پس سر، کتف‌ها، اندام فوقانی تا نوک انگشتان و قفسه‌ی سینه می‌تواند ناشی از درگیری اعصاب عضلات یا مهره‌های گردن باشد. این علائم می‌تواند یک طرفه یا دو طرفه باشد. زمانی که علائم در طرف چپ باشد ممکن است با دردهای قلبی اشتباه شود.

۲- همین علائم در نیمه پایینی بدن که از کمر، باسن و اندام تحتانی تا سرانگشتان پا امتداد دارد، ممکن است ناشی از درگیری مهره‌ها، عضلات و اعصاب کمر باشد.

اما چه کنید تا به آرتروز مبتلا نشوید؟

قدم اول آموزش است.

آموختن این که :

* این بیماری چیست؟

* چگونه ایجاد می‌شود؟

* و مهم‌تر این که چه عواقبی به دنبال دارد؟

در این کتاب سعی کرده‌ایم تا پیشگیری و درمان غیر دارویی آرتروز گردن و کمر را به صورت بسیار ساده و با تصویر آموزش دهیم.

قدم دوم: همانند سایر بیماری‌های عصر نوین تغییر شیوهی زندگی است.

تغییر شیوهی زندگی شامل ورزش، روش صحیح نشستن و پیشگیری از چاقی است. ورزش مهم‌ترین نقش را در پیشگیری و درمان آرتروز ایفا می‌کند و مهم‌تر از آن آموزش نوع ورزش است. این که بدانید چه ورزش‌هایی مفید است؛ زیرا ورزش اشتباه می‌تواند باعث بدتر شدن آرتروز شود. هدف اصلی ما در این کتاب آموزش ورزش‌های مفید برای پیشگیری و درمان است.

روش صحیح نشستن نیز موضوع مهمی است که کمتر به آن توجه می‌شود و یا کمتر اهمیت داده می‌شود. وقتی مجبورید ساعت‌ها پشت میز یا روی صندلی بنشینید باید روش صحیح نشستن را بدانید. صندلی شما باید استاندارد باشد، میز نه خیلی کوتاه و نه زیاد بلند باشد، زیرا هر کدام از این میزها باعث می‌شود که کمر در هنگام کار کردن زاویه پیدا کند. روی صندلی صاف بنشینید و کمر خود را خم نکنند. به گردن زاویه ندهید و گردن را صاف نگه دارید. روش صحیح نشستن را در همه‌ی موارد رعایت کنید خصوصاً در هنگام رانندگی.

اگر شغل‌تان نشستن پشت میز و خصوصاً کار کردن با کامپیوتر است، برای ساعات طولانی مجبورید روی صندلی بنشینید پس بهتر است هر یک یا دو ساعت، یکبار بلند شده چند قدم بزنید و حتی در حالت نشسته روی صندلی چند ورزش ساده انجام دهید.

قدم بعدی شروع تمرینات ورزشی است.

ورزش‌های پیشگیرانه را می‌توان در هر سنی انجام داد، و این اثر را هم ظاهر شده- اند برای تایید تشخیص به پزشک مراجعه کنید. زیرا ممکن است علائمی مانند درد و بی‌حسی در دست و کتف چپ نشانه‌ای از بیماری قلبی باشند. در افرادی که در سنین میانسالی بوده، دارای سابقه بیماری‌های همراه مانند فشار خون بالا، چربی خون و دیابت هستید، سابقه خانوادگی بیماری قلبی دارید و یا وزن بالا دارید قبل از شروع تمرینات ورزشی حتماً از نظر قلبی بررسی لازم را انجام دهید.

گاهی درد در دست‌ها و یا پاها از آرنج و زانو به طرف پایین ممکن است ناشی از بیماری‌های تیروئید، کمبود برخی ویتامین‌ها و حتی «ام اس» باشد که بهتر است قبلاً بررسی‌های لازم انجام شود. ولی در صورتی که در سنین پایین‌تر قرار دارید و هنوز علائم ایجاد نشده و در محلی مشغول به کار شده‌اید که مجبورید ساعت‌ها روی یک صندلی و پشت میز بنشینید می‌توانید این ورزش‌ها را بدون بررسی خاص شروع کنید.

همان‌طور که گفتم انجام تمرینات ورزشی بهترین راه پیشگیری و درمان آرتروز است. باید بگوییم که هیچ درمان دارویی جهت درمان قطعی آرتروز وجود ندارد. داروهای مسکن که با کاهش درد وضع را بدتر می‌کنند؛ مصرف داروهای جدیدتر مانند داروهای که به نام غضروف‌ساز در دسترس هستند در صورتی که با ورزش همراه نباشد تأثیر پندانی نخواهد داشت.

اصول کلی تمرینات ورزشی برای پیشگیری و درمان آرتروز، تقویت عضلات اطراف مفاصل درگیر است. ورزش‌هایی که برای تقویت عضلات انجام می‌شوند عمدتاً ورزش‌های کششی‌اند و زانوها را به باعث ایجاد انقباض عضلات می‌شوند. پس دقت کنید که ورزش‌هایی که باعث کشش مفاصل و یا چرخش مفصل همراهند مفید نبوده و حتی گاهی مضرند، مثلاً چرخش گردن موجب تشدید آرتروز می‌شود.

برای تقویت عضلات اطراف یک مفصل ممکن است ورزش‌های مختلفی وجود داشته باشد. در این کتاب فقط تعدادی را برای نمونه آورده‌ایم. در صورتی که ورزش‌های دیگری را در جای دیگری مشاهده کردید که در این کتاب ذکر نشده‌اند تعجب نکنید فقط دقت کنید که آن‌ها نیز کششی بوده و حرکت زیادی ایجاد نکنند. در هنگام انجام هر کدام از این تمرینات دقت کنید که عضلات مرتبط کاملاً منقبض شده به طوری که وقتی با انگشت به عضله فشار وارد می‌کنید انقباض آن را کاملاً حس کنید.

ورزش‌هایی را که برای پیشگیری از آرتروز گردن انجام می‌شوند، می‌توانید در محیط کار و در حالت نشسته روی صندلی خود نیز انجام دهید ولی ورزش‌های مربوط به آرتروز کمر عمدتاً در حالت خوابیده انجام می‌شوند.

نکته دیگر این که علاوه بر ورزش‌های گردن، ورزش‌های مربوط به مفصل کتف را نیز اضافه کرده‌ایم.